Grupa : I dziewcząt 26.11.2021 13.15-16.00

E.Marciniak

**Czy śmiech jest zdrowy?**

W powiedzeniu „**śmiech** to **zdrowie**” jest sporo prawdy. Okazuje się, że **śmiech** ma pozytywny wpływ na cały nasz **organizm**, zarówno na ciało, jak i na umysł. Wspomaga pracę różnych organów i poprawia odporność, a jednocześnie wpływa na podniesienie nastroju i rozładowanie stresu.

Podczas śmiechu pracuje kilkanaście mięśni twarzy. 1 minuta śmiechu to tyle co 45 minut relaksu.😊

Jakim uczuciom towarzyszy śmiech?( radość, zadowolenie).

**Kiedy się śmiejemy? Z czego się śmiejemy?**

 z dowcipów, żartów

 z kabaretów

 z komedii

 ze śmiesznych sytuacji

**Spróbuj odpowiedzieć na pytania:**

-Czy w każdej sytuacji i w każdym miejscu można się śmiać?

-W jakim miejscu, (gdzie?) śmiejemy się najwięcej?

